



## EMOÇÕES TÓXICAS

### OBJETIVOS DE DESEMPENHO

▶ Os alunos criarão situações para entender o que são as emoções tóxicas, como funcionam, e como elas podem ser resolvidas.

### MATERIAL

Folhas de papel e canetas

### EXERCÍCIO

#### PARTE I

Criando o perfil de um personagem tóxico.

Inicie a atividade conversando um pouco com seus alunos sobre emoções tóxicas. Leia os exemplos de comportamentos tóxicos e promova um breve debate sobre o tema.

1. Dê uma folha de papel para cada aluno e peça que cada um invente uma breve descrição de uma pessoa que tenha um problema emocional tóxico, ou que seja afetada por um. É necessário que sejam colocadas as seguintes informações:

- ✓ sexo, nome e idade
- ✓ problema
- ✓ como os outros são afetados ou reagem a esse problema.

Exemplo:

✓ Menina, Aline, 13 anos.

✓ arruma briga quando está na sala de aula. Ela fica com raiva quando acha que alguém está olhando para ela. Muitas vezes ela bate, empurra, ou xinga os outros quando eles estão olhando fixamente para ela. Por essa razão ela foi apelidada de "A Bomba", porque

ninguém sabe quando ela irá explodir.

✓ alguns propositadamente olham fixamente para irritá-la. Outros evitam cuidadosamente qualquer tipo de contato.

2. Quando todos tiverem acabado, recolha as folhas, misture-as e distribua aleatoriamente para os alunos. Informe aos alunos que o personagem no cartão é agora o seu. Se for necessário, pode mudar o sexo e o nome do personagem.

3. Os alunos devem se colocar lado a lado no palco, de pé. Peça que todos leiam seu cartão mais uma vez, fechem os olhos e se concentrem por 2 minutos. Cada aluno deve então "se apresentar", já representando seu papel.

#### PARTE II

Representando uma situação tóxica.

1. Depois da apresentação individual, peça que os alunos formem grupos de 4 pessoas. Em grupo, eles devem discutir os cartões, e selecionar um que melhor apresente uma situação tóxica que possa ser dramatizada pelo grupo.

2. Dê aos jovens 15 minutos para que cada grupo possa preparar uma cena onde emoções tóxicas estejam causando um conflito. Eles devem criar um ambiente e uma situação clara para a improvisação.

3. As cenas devem terminar com todos congelados, sem

que o conflito tenha sido resolvido.

Durante o tempo de criação da cena, cada grupo deverá preparar exatamente o momento onde todos irão congelar, e como será a expressão facial e postura física de cada ator.

4. Cada grupo deve ter de 3 a 5 minutos para sua apresentação.

#### PARTE III

Representando soluções para o conflito

1. Depois que todos os grupos se apresentarem, dê a eles 10 minutos para que preparem uma solução para a cena. Diga que eles deverão pensar sobre que medidas poderiam ser tomadas para evitar o comportamento tóxico, e que medidas podem ser tomadas para revertê-lo, e resolver o conflito. Peça que os jovens construam uma situação realista para resolver o conflito causado por emoções tóxicas. É importante que eles tentem mostrar como um comportamento tóxico pode ser mudado e substituído por uma perspectiva positiva.

2. Um por um, cada grupo deve voltar exatamente a posição que estavam quando congelaram, para iniciar a nova cena. A partir daí, descongelam para dar a continuidade e resolução para a cena.

<b>EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS TÓXICOS</b>
ARROGÂNCIA
AGIR SEMPRE COMO UMA VÍTIMA
AGRESSIVIDADE
MEDO
OBSESSÃO
RAIVA
PREGUIÇA
INVEJA
MENTIRAS
COBIÇA
FOFOCAS
CIÚME
TEIMOSIA OBSTINADA
TRAIR E TRAPACEAR
FAZER JULGAMENTOS SUPERFICIAIS O TEMPO TODO
PENSAMENTO NEGATIVO CONSTANTE
FALTA DE CONTROLE EMOCIONAL
IRRESPONSABILIDADE
PESSOAS EXTREMAMENTE CONTROLADORAS